

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №244» общеразвивающего вида  
(МБДОУ «Детский сад №244»)

## Консультация для родителей



## *«Физическое здоровье ребенка, с чего начать»*

Выполнил:  
Инструктор по  
Физической культуре  
Гришкова Л.С.

Барнаул, 2021

Многие задаются вопросом, с какого возраста целесообразно начинать физическое воспитание детей? Ведь большинство родителей не ставят перед собой цель вырастить олимпийских чемпионов, для них спорт и дети – просто способ обеспечить ребенку здоровое детство и заложить в него чувство уверенности в собственных силах, привить некоторые навыки, приучить к дисциплине. Решить все эти задачи возможно при помощи правильно организованного физического воспитания детей дошкольного возраста.

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным.

Воспитать ребенка здоровым – это значит, с самого раннего детства научить его вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, сохранения и укрепления здоровья. Его основные компоненты: рациональный режим; систематические физкультурные занятия; использование эффективной системы закаливания; правильное питание; благоприятная психологическая обстановка в семье.

Для детей важную роль играет, конечно, *личный пример из семьи*. Семья во многом определяет отношение детей к физическим упражнениям, их интерес к спорту, активность и инициативу. Личный пример родителей, совместные физкультурные занятия, здоровый образ жизни – главные составляющие успеха физического воспитания.

Одним из помощников в семье служит - *спортивный уголок*. Он помогает разумно организовать досуг детей, способствует закреплению двигательных навыков, полученных в дошкольном учреждении, развитию ловкости, самостоятельности. Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим. По мере формирования движений и расширения интересов ребенка уголок следует пополнять более сложным инвентарем различного назначения.

*Спортивные секции, кружки...*Прежде чем отдать ребенка, нужно обязательно обратить внимание на способности и физические возможности. Физическое развитие ребенка — дело серьезное. Необходимо посоветоваться с врачом, а также с руководителем секции или спортивного кружка, который занимается физическим воспитанием детей.

Успех физического развития ребенка нередко зависит от «точности попадания». Если у него хорошо развиты навыки общения, он в любом коллективе будет чувствовать себя, как рыба в воде, - ему отлично подойдут командные виды спорта: футбол, хоккей, баскетбол, волейбол и т. д.

Для организации физического развития ребенка, который является выраженным лидером и не привык делиться своими победами, оптимальным вариантом станет секция художественной или спортивной гимнастики, теннис. Для достижения успехов в этих видах спорта потребуются личные усилия ребенка.

Если вы озабочены проблемами физического воспитания тихого, замкнутого и застенчивого ребенка, не спешите принуждать его заниматься командными видами спорта в надежде, что он станет более общительным. Скорее ему придется по душе конный спорт или плавание.

На занятиях физкультурой, в повседневной жизни детского сада мы, педагоги, играем с детьми, развиваем их, чтобы направить детскую энергию в нужное русло. Но физическое развитие детей нужно продолжать и за пределами детского сада. Утренняя гимнастика по выходным дома и подвижные игры на прогулке, безусловно, пойдут на пользу любому ребенку.

Необходимо понимать, что физическое воспитание - составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка.

Регулярные занятия спортом, подвижные игры, бег, прогулки на свежем воздухе обеспечат полноценное физическое развитие ребенка, благотворно повлияют на состояние его здоровья и умственные способности.